

Postre de Durazno

Un postre ligero y saludable que se puede preparar en pocos minutos.

Rinde 12 porciones ½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Ingredientes

- 4 latas (15 onzas) de rebanadas de duraznos en jugo 100% natural, escurridos*
- 2 cucharadas de almidón de maíz (*cornstarch*)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1¼ cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)
- ⅔ taza de avena entera
- ¼ taza de azúcar morena
- ⅓ taza de harina
- 2½ cucharadas de mantequilla



Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe un molde de tarta hondo, de 9 pulgadas, con aceite en aerosol para cocinar y ponga en él los duraznos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el almidón de maíz, la vainilla y 1 cucharadita de canela; eche la mezcla sobre los duraznos.
4. En un tazón grande, mezcle con un tenedor el resto de la canela, la avena entera, el azúcar morena, la harina y la mantequilla hasta obtener una mezcla desmenuzable (de consistencia arenosa); espolvoréela sobre los duraznos.
5. Cocine durante 20 a 25 minutos o hasta que los jugos se espesen y hiervan, y la mezcla de avena esté ligeramente dorada. Sírvalo caliente.

*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.

Información nutricional por porción: Calorías 139, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 25 mg